

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๘๙
๔ มี.ค. ๕๓

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม
<http://dharma-mag.com>



นิตยสาร ธรรมะใกล้ตัว

ฉบับที่ ๘๙

ประจำวันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๕๓

(<http://www.dharma-mag.com>)



สารบัญ

จากใจ บ.ก. ไกลตัว	๓
ธรรมะจากพระผู้รู้	๘
ไดอารี่หมอดู	๑๒
ดั่งตถุณวิสัยหา ฉบับเปิดกรุ	๑๗
ยารักษาใจ	๑๙
ธนาคารความสุข	๒๒
สัพเพหระธรรม	๒๖
นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ	๒๘
คณะทำงาน	๓๒



จากใจ บ.ก. ไกลตัว

ดังตฤณ

ถึงวันนี้ยอดผู้ตายจากแผ่นดินไหวที่ชิลีอยู่ในหลักพัน
ซึ่งก็หมายความว่าความโศคร้ายของชาวชิลีนั้น
นับว่าเบามากเมื่อเทียบกับชาวเฮติ

และถึงวันนี้ สิ่งที่ผมเคยนึกว่าอาจเกิดก็เกิดขึ้นจริง ๆ
ผมไม่ได้หมายถึงมหันตภัยที่เกิดขึ้นกับมนุษย์
เพราะนั่นเป็นสิ่งที่เราเห็นอยู่กับตามาระยะหนึ่ง
แต่ผมกำลังจะพูดถึงความรู้สึกชินชาต่อชะตากรรมมนุษย์

เรากำลังเข้าสู่ยุคของการมีชีวิตอีกแบบหนึ่ง
คือยุคที่มนุษย์ทั้งหลายเริ่มปลงตก
เมื่อเห็นความตายขยับใกล้ตัวเข้ามาทุกที

เดือนมกราคม ต้นปีนี้ สองเดือนนี้เอง
ชาวโลกทราบข่าวชาวเฮติ
ด้วยอารมณ์อยากช่วยเพื่อนร่วมโลก
ในฝันร้ายอันแสนหฤโหดนั้น
ผมรู้สึกถึงไมตรีจิตที่แผ่กว้างจากทุกทิศทุกทาง
สะท้อนให้เห็นว่าโลกนี้ยังเป็นที่อยู่ของมนุษย์
ที่พร้อมจะสงสาร พร้อมจะยื่นมือเข้าช่วยเหลือ
นั่นเป็นสิ่งดีที่ยังเหลืออยู่บนดาวเคราะห์สีน้ำเงินของเรา

พร้อมกับความสงสารและสายธารแห่งความกรุณา
ที่หลั่งไหลเข้าสู่ดินแดนแห่งความวิบัติ
ผมก็สัมผัสถึงความรู้สึกจวนตัวและยอมจำนน
หลายคนเห็นชัดว่าภัยแบบเดียวกันนั้น
อาจโจมตีเข้าถึงตัวของตนบ้างในวันไหนก็ได้
และนี่ไม่ใช่เรื่องการตื่นคำทำนายเหลวไหลอีกต่อไป

คนที่ยังปากแข็ง บอกว่าไม่มีอะไร ไม่มีอะไร นั้น
เริ่มเปลี่ยนหัว กลายเป็นพวกงมงาย
ไม่ยอมอยู่ในความจริง ที่โลกกำลังถล่มทลายทีละส่วน

หลายคนในโลกเห็นว่าไม่รู้จะกลัวไปทำไมให้เสียสุขภาพจิต
แล้วก็ไม่ทราบจะต้องเตรียมตัวรับความไม่แน่นอนอย่างไรด้วย
จึงก้มหน้าก้มตา "ใช้ชีวิตต่อไป" เพื่อให้ทุกวันดูเหมือนเดิมอยู่

ไม่ต้องกลัว และไม่ต้องเตรียม "ตัว" ก็ได้
แต่ลองสังเกตใจดูบ้างดีไหม
รู้สึกไหมว่ามหันตภัยที่ซึบเสียดนี้
พวกเรารู้สึกสงสาร ตระหนก และเสียขวัญกันน้อยลง?

จะบอกว่าชีวิตคนหลักพันมันน้อยไป
เทียบไม่ได้กับชีวิตคนหลักแสนเมื่อสองเดือนก่อน
ก็คงจะไม่ใช่ออย่างนั้นหรอก
เพราะชีวิตคนหลักร้อยหรือหลักล้าน
ก็คือเลือดเนื้อ ลมหายใจ และไออุ่นของเพื่อนร่วมโลกเช่นกัน
ภาพข่าวที่ออกมาชวนให้สะอึกนี้ไม่ต่างกันเลย

เรื่องของเรื่องคือทุกอย่างเป็นไปตามกลไกธรรมชาติของจิต
คือพบเห็นสิ่งใดมาก ย่อมซาชินกับสิ่งนั้นขึ้นเรื่อยๆ

สังเกตใจแล้วได้ประโยชน์นะครับ
จะรู้ตัวว่าคุณ "ด้านชา" กับการตายของคนอื่น
หรือว่า "คุ้นชิน" กับการตายที่อาจมาถึงตัววันไหนก็ได้
พระพุทธศาสนาเร่งเร้าให้เราพิจารณาเจริณมรณสติเสมอ
และนี่ก็เป็นโอกาสดีที่สดุแล้ว
อารมณ์ด้านชาจนดูตายกับการตายของคนอื่นเป็นอนุศล
แต่อารมณ์เศร้าหมองกับการตายของพวกเขา
ก็ไม่ช่วยให้จิตเป็นกุศลขึ้นมาได้
ขอให้รู้จักกับอารมณ์อุเบกขา

เห็นความตายเป็นของธรรมดาที่ต้องเกิดกับทุกคน
จะเร็วหรือช้า จะดีหรือร้าย ยังไม่ตายก็ช่วยกันไป
แต่ถ้าตายก็เอาไวให้ดู ไม่ใช่ให้เศร้าเปล่า

ดูอย่างไร? ดูว่าทุกความตายของคนอื่น
คือนิมิตบอกให้เกิดสติว่าคนเราไม่อาจพ้นจากความตายไปได้
ถ้าวันนี้ยังไม่ใช่ พรุ่งนี้ มะรืนนี้ หรือปีหน้า ก็ต้องถึงตาเราแน่ๆ
เฮติไม่มีแผ่นดินไหวมา ๒๐๐ ปี
สองเดือนก่อนเขามีนำหน้าเขตอื่นๆไปแล้ว
บ้างก็ไปดี บ้างก็ไปร้ายตามกรรม
เราล่ะ? พร้อมไปแบบกะทันหันด้วยจิตมืดหรือจิตสว่าง?
ไปพร้อมกับความเข้าใจว่ากายนี้ไม่เที่ยง จิตนี้ไม่เที่ยง
ไม่ใช่สมบัติที่เราจะบังคับสั่งได้ตามปรารถนา
หรือจะไปพร้อมกับความยึดติดแบบเดิมๆ
ว่านี่ของเรา นั่นก็ของเรา โลกก็ของเรา?

ดังตฤณ

มีนาคม ๕๓

เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

คนสองคน แม้เบื้องต้นจะมีต้นทุนชีวิตเท่าๆ กัน

แต่เบื้องปลายอาจต่างกันได้ หากเลือกเส้นทางเดินต่างกัน

คอลัมน์ "เรื่องสั้นอิงธรรมะ" ฉบับนี้

พบเรื่องสั้นใหม่ "ทางใหม่ของเพื่อน"

จากนักเขียนเก่าที่เราคุ้นเคย "คุณธีระวัฒน์" ค่ะ

สมาร์ทการ์ดที่ว่าแน่ อาจต้องแพ้บัตรใบนี้ (^,*)

จะดีแค่ไหนคะ ถ้าเรามีบัตรชนิดพิเศษที่สามารถผ่านเข้าออกได้ทุกสถานที่?

คอลัมน์ "ยารักษาใจ" ฉบับนี้

"คุณวิลาศิณี" มีบัตรที่ว่ามันมาแจกคุณผู้อ่านทุกท่าน

ในตอน "บัตรผ่านวิหารพหุ" ค่ะ

ทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเราในแต่ละวันล้วนมีคุณค่า

หากถูกนำมาใช้เป็นอุปกรณ์เพื่อการเจริญสติ ^_^

ไม่เว้นแม้แต่ความเกลียดชัง

คอลัมน์ "สัพเพหระธรรม" ฉบับนี้

พบมุมมองดีๆ จาก "คุณพัฒนเดช"

ในตอน "ขอบคุณความเกลียดชัง" ค่ะ

ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

- ขอแนะนำเว็บไซต์ธรรมะ โดยกลุ่มธรรมดา

www.dhammada.net ค่ะ

สามารถดาวน์โหลดซีดีธรรมะทุกแผ่นของหลวงพ่อบราโมทย์ได้ที่เว็บนี้

และที่น่าสนใจ คือคลิปเสียงธรรมะของหลวงพ่อบราโมทย์

ที่ถูกจัดหมวดหมู่ไว้เป็นเรื่องๆ เพื่อให้ง่ายต่อการค้นหาคำตอบเฉพาะเรื่อง

ต้องขออนุโมทนาทีมผู้จัดทำด้วยนะคะ ^/^^

(อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่นี้ค่ะ

<http://larndham.org/index.php?/topic/38514->)

- นอกจากนี้ กลุ่มธรรมดายังเป็นเจ้าภาพรถตู้ไป-กลับสวนสันติธรรม ทุกวันอาทิตย์ที่ ๓ ของเดือน โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

รถตู้จะออกเวลา ๐๕.๓๐ ที่อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ

ผู้สนใจ สามารถลงชื่อจองได้ที่อีเมล contactus.dhammada.net@gmail.com

แจ้งชื่อพร้อมเบอร์ติดต่อกลับ ก่อนวันเดินทาง ๒ วัน

และยืนยันการจองอีกครั้ง ภายในวันเสาร์ ก่อน ๑๓.๐๐ น.

(ถ้าไม่มีการยืนยันในเวลาที่กำหนด ทางกลุ่มจะจัดสรรที่นั่งบุคคลอื่นต่อไปค่ะ)



ธรรมะจากพระผู้รู้

สันตินันท์ (พระปราโมทย์ ปาโมชโช ในปัจจุบัน)

ถาม - ปฏิบัติอย่างไรจึงจะมีจิตที่เป็นผู้รู้ผู้ตื่นมาได้ด้วย

สมัยก่อนที่หลวงพ่อกำลังไปหาเรียนกับครูบาอาจารย์นะ
เข้าไปหา ครูบาอาจารย์ทุกองค์เลย เมื่อยี่สิบสามสิบปีก่อนเนี่ย
ทุกๆ องค์ ครูบาอาจารย์วัดป่า ท่านจะสอนเรื่องจิตผู้รู้
ท่านย้ำกับตรงนี้มากเลย หลังๆ นี่คำนี้หายไป หลังๆ มีแต่เรื่องนิมิตนะ
ได้ยินนักปฏิบัติคุยกันพูดแต่เรื่องนิมิต ซึ่งมันเป็นเรื่องไร้สาระ
เรื่องที่มีสาระคือทำไมเราลืมคำว่าจิตผู้รู้ไป
งั้นภาวนาให้มันมีจิตที่เป็นผู้รู้ขึ้นมา

เบื้องต้นทำกรรมฐานอย่างหนึ่งก่อน หายใจก็ได้ พุทโธก็ได้
จะดูท้องพองยุบก็ได้ จะขยับมือทำจังหวะก็ได้ อะไรก็ได้
รู้อยู่ที่กาย รู้อยู่ที่ใจนี้แหละ แล้วก็ค่อยๆ สังเกตไป
ทุกสิ่งนี้เป็นของถูกรู้ถูกดู จิตที่เป็นผู้รู้ผู้ตื่นอยู่ต่างหาก
ค่อยฝึกไปจนมันมีตัวผู้รู้ขึ้นมา พอมันมีตัวผู้รู้ขึ้นมา
มันจะเกิดปัญญาได้ง่าย อย่างเวลาเดินอยู่เนี่ย
ถ้าเราฝึกเดินจงกรมนะ แล้วเราเห็นร่างกายมันเดินใจมันเป็นคนดู ฝึกแบบนี้
ร่างกายเดินใจเป็นคนดู ร่างกายยืนใจเป็นคนดู
ร่างกายนั่งใจเป็นคนดูร่างกายนอนใจเป็นคนดู
ฝึกอย่างนี้บ่อยๆ ค่อยๆ สังเกตไป
หรือพุทโธ พุทโธไป ก็เห็นพุทโธ เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า
พุทโธเป็นสิ่งที่ถูกรู้ถูกดู ผู้รู้ผู้ตื่นอยู่ต่างหาก
ดูท้องพองยุบก็เห็นร่างกายมันพอง ร่างกายมันยุบ
อย่าไปเพ่งอยู่ที่ท้อง รู้สึกตัวทั่วตัว รู้สึกตัวทั่วๆ เลย
รู้สบายๆ รู้กว้างๆ เห็นร่างกายมันพองไป ร่างกายมันยุบไป
ใจเป็นผู้รู้ผู้ดู ค่อยๆ ฝึกไปเรื่อยนะ
เดินจงกรมก็เหมือนกัน เห็นร่างกายมันเดิน ใจเป็นผู้ดู
เห็นจิตไปคิด ใจก็เป็นผู้รู้ผู้ดู ค่อยฝึกอย่างนี้บ่อยๆ
พอใจมันเป็นผู้รู้ผู้ตื่นอยู่ ต่อไปมันมีผู้รู้ผู้ตื่นอยู่บ่อยๆ

พอมีผู้รู้ผู้ดู จิตที่เป็นผู้รู้ผู้ดูเกิดแล้วเนี่ย
พอสติระลึกรูปร่างกาย มันจะเห็นทันทีเลย
รูปร่างนี้เป็นของถูกรู้ถูกดู รูปร่างไม่ใช่ตัวเรา
เห็นทันที รูปร่างไม่ใช่เรา
เวทนาคือความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์เกิดขึ้น สติระลึกรู้นะ จิตเป็นผู้รู้ผู้ดูเท่านั้น
จะเห็นว่าความสุข ความทุกข์ก็ไม่ใช่จิตนะ
ความสุข ความทุกข์เป็นสิ่งที่แปลกปลอมที่เข้ามาให้จิตเข้ามารู้ชั่วครั้งชั่วคราว
กุศล อกุศลเกิดขึ้น จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู
ก็จะเห็นเลยว่า โลกโกรธหลงทั้งหลาย กุศลทั้งหลาย
คือสิ่งที่ผ่านมาผ่านไป จิตเป็นแค่ผู้รู้ผู้ดู
ค่อยฝึกไปมันจะเห็นเลยว่า ทุกอย่างสิ่งแต่ผ่านมาผ่านไป
ทุกอย่างไม่ใช่ตัวเราหรอก เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้าเท่านั้น

ฝึกอย่างนี้บ่อยๆ พอฝึกไปมากๆ ต่อไปก็สังเกตอีก
กระทั่งตัวจิตที่เป็นผู้รู้ผู้ดูเองก็เกิดแล้วก็ดับ
เป็นผู้รู้ชั่วคราวนะ เดียวก็เป็นผู้คิด
เป็นผู้รู้ชั่วคราว เดียวก็เป็นผู้ฟัง
เป็นผู้รู้ชั่วคราว เดียวก็เผลอออกไป ลืมเนื้อลืมตัวไปเลย เป็นสารพัด
เป็นผู้รู้ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ประเดี๋ยวก็เป็นผู้เงื่องหงอย ผู้โมโหร้าย
เห็นมัย ตัวผู้รู้ก็ไม่คงที่หรอก เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ
เฝ้าดูลงไปนะ ค่อยๆ สังเกต ค่อยๆ รู้ ค่อยๆ ดูไป
จิตซึ่งมันตั้งมั่นที่มีผู้รู้ผู้ดูอยู่นี้แหละ เรียกว่าจิตมันมีสมาธิ
ถ้าจิตมันหายไป ผู้รู้ผู้ดูหายไปนะ
กลายเป็น ผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่งไป ก็เรียกว่าจิต มันขาดสมาธิ
เราอย่านึกว่าสมาธิคือการเห็นแสงสีต่างๆ นะ
การเห็นนิมิตแสงสีต่างๆ ไม่เรียกว่าเรามีสมาธิที่แท้จริง
จิตยังมีสมาธิไม่ดีพอ ยังพุ่งออกไปข้างนอก
เที่ยวเห็นอันโน้นอันนี้ หรือจิตยังปรุงแต่งอยู่
นั่นถ้าจิตเราตื่นเป็นผู้รู้ผู้ดู เราเรียกว่า เรามีผู้รู้
มีสมาธิที่แท้จริงอยู่ เป็นสมาธิที่เกื้อกูลกับการเจริญวิปัสสนา
ถ้าจิตมันเป็นผู้รู้ผู้ดู มันเจริญวิปัสสนาได้
พอสติระลึกรูปร่างกาย มันเห็นเลยกายเป็นของถูกรู้

สิ่งใดถูกรู้สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวเรานะ
นี่ตรงนี้มีนาฬิกาอยู่อันหนึ่ง พวกเรานาฬิกา
นาฬิกาที่ถูกรู้ รู้สึกมัย ใจเราเป็นคนรู้มัน
ใครรู้สึกว่านาฬิกาเป็นตัวเรา มีมัย? ถ้ามีนะ รู้สึกจิตแพทย์ก็มานะวันนี้
เห็นมัย อะไรที่มันถูกรู้ถูกดูได้ มันไม่ใช่เราหรอก
มันเป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามา ชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น
ถ้ามันเราค่อยๆ ตื่นขึ้นมานะ
บางคนหลวงพ่อบอกว่าจิตตื่น จิตตื่น
จิตที่ตื่นมาเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ขึ้นมานั่นเอง

ถาม - จะมีวิธีฝึกอย่างไร ให้จิตตื่นคะ

วิธีฝึกก็คือหากรรมฐานมาทำซักอันหนึ่งก่อน
ทำกรรมฐานซักอย่างหนึ่งก่อน อะไรก็ได้แหละ แล้วแต่เราถนัด
แต่ไม่ได้ทำเพื่อน้อมให้จิตซึม จิตนิ่ง
ไม่ใช่ นั่งสมาธิแล้วก็เคลิ้ม อย่างนี้ไม่เอา
หรือนั่งแล้วก็บังคับ เครื่องเคียดอย่างนี้ไม่เอา
นั่งแล้วรู้สึกไป นั่งแล้วเห็นร่างกายมันหายไปเรื่อยๆ
ร่างกายหายไป ใจเป็นคนดูไปเรื่อยๆ
เวลาจิตรวมนะ จิตสงบนะ จิตมันจะรวมแบบรู้เนื้อรู้ตัว ไม่ขาดสติเลย
เหมือนเรือบินนะ landing เก่งลงได้ไหม ไม่หล่นตุ้มลงมา มันกระเด็นขึ้นไปอีก
เพราะมันใจเรา ค่อยๆ ฝึกเอา รู้สึกไป
ทำกรรมฐานซักอันหนึ่งก่อน แล้วก็ค่อยๆ สังเกตไป
ว่ากรรมฐานทั้งหลายเหล่านั้นก็เป็นของที่ถูกรู้ถูกดู เหมือนๆ กันหมดเลย
บางคนขยับมือละ ก็เห็นร่างกายมันเคลื่อนไหว ใจเราเป็นแค่คนรู้คนดู
ลองฝึกดูนะ ฝึกดู จนใจเรามีผู้รู้ผู้ดู
แล้วเรารู้เลยว่าใจที่ตั้งมั่นมีสัมมาสมาธิมันเป็นยังไง
ไม่ใช่จิตที่เคลิ้มๆ ไม่ใช่จิตที่ลืมนื้อลืมตัว เป็นจิตที่รู้เนื้อรู้ตัว

เหี้ยมภัยก่อนไปหาครูบาอาจารย์นะ ทุกๆ องค์เลยนะ
สอนให้เราารู้สึกตัวอันนี้ สอนให้มีจิตผู้รู้
ไปหาหลวงปู่ดูลย์ หลวงปู่ดูลย์ท่านไม่ได้พูดคำว่าจิตผู้รู้
ท่านก็พูดว่า ตื่นขึ้นมา รู้สึกขึ้นมา

ไปหาหลวงพู่ ท่านก็พูดถึงจิตผู้รู้
หลวงปู่เทศก์ อาจารย์มหาบัว หลวงปู่เหรียญ หลวงปู่สิม
เข้าไปหาแต่ละองค์ๆ พูดอย่างเดียวกัน ให้มันรู้ขึ้นมา
แต่บางองค์บอกว่าให้รู้ตัว ให้มีสติรักษาจิต
บางองค์ก็ว่าให้มีจิตผู้รู้ จิตผู้รู้คือจิตมันมีสติ จิตมันตั้งมั่น จิตมันมีสมาธิ
นั้นเราค่อยฝึกนะ อย่าไปเอาแต่มีจณาสมาธิ นั่งแล้วก็เคลิ้มไป
ไม่ได้ประโยชน์อะไรขึ้นมาหรอก ได้แต่นั่งสบายใจ ชั่วครั้งชั่วคราว
พอออกจากสมาธิแล้ว จะอารมณ์ร้าย
เที่ยวตีกับชาวบ้านไปเรื่อยเลย พวกมีจณาสมาธิ
พวกเจริญสติแล้วมีจิตที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานเนี่ย อารมณ์ดีนะ
จะเห็นเลย ทุกอย่างไหลมา ไหลไป
จิตไม่เข้าไปข้องไปแหวะด้วย สบายใจ
นี่ค่อยๆ ฝึกไปนะ ให้มีใจเป็นผู้รู้ ผู้ตื่นขึ้นมา
พอรู้แล้วก็ดูกาย เห็นกายไม่ใช่เรา เห็นจิตไม่ใช่เรา
เห็นเวทนาไม่ใช่เรา ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่ตัวเรา
เมื่อไรจิตยอมรับความจริงได้ว่า ทั้งชั้นห้ำหั่นไม่มีตัวเรา
ไม่มีตัวเราในชั้นห้ำหั่น ไม่มีตัวเรานอกชั้นห้ำหั่น ก็เป็นพระโสดาบัน
พระโสดาบันไม่ใช่ นั่งสมาธิวูบๆ วาบๆ แล้วเป็นพระโสดาบัน
ต้องมีปัญญาเห็นเลย ตัวเราไม่มี
รู้สึกว่าเป็นพระโสดาบันแล้ว วันหลังยังรู้สึกว่ามีเราอีกเนี่ย
พระโสดาบันปลอมนะ ใช้ไม่ได้
ไม่มีแล้วก็ต้องไม่มีเลย ไม่ใช่ผลุบๆ โผล่ๆ เดี่ยวก็มี เดี่ยวก็ไม่มี ใช้ไม่ได้
นี่พวกเราค่อยฝึกเอา



มีนาคม ๒๕๕๓

สิ่งที่ได้จากการคุยกับพี่เขาคือการลงทุนอะไรต้องมีการศึกษาเปรียบเทียบ ไม่ใช่อยากทำก็ทำเลย หรือคิดจะทำแต่ไม่เคยลงมือทำ บางคนจะรอลงทุนจากธุรกิจใหญ่เลย ต้องศึกษาให้ดีกว่าอันไหนที่เหมาะสมกับตัวเอง อัน

ไหนที่ตัวเองทำแล้วไม่เบื่อ มีคนอยากทำธุรกิจส่วนตัวเยอะมากเลยละ พอมีเงินเล็ก ๆ น้อยก็คิดอยากจะลงทุน เท่าที่เห็นมาเหมือนแมงเม่าบินเข้ากองไฟทั้งนั้นเลย บางทีทำไปทำมาธุรกิจพัง ทำให้เสียความมั่นใจไปเลยก็มี

การลงทุนเป็นเรื่องละเอียดอ่อนสำหรับคนไม่เคยทำธุรกิจ แต่สำหรับคนทำธุรกิจเป็นแล้ว เห็นอะไรก็เป็นตัวทำเงินไปหมด ตลาดในเมืองไทยยังมีผู้บริโภคสำหรับนักธุรกิจมือใหม่ ตามถนนหนทางยังมีเงินให้ได้ ถ้าวิสัยทัศน์ของคุณไม่มีตจนเกินไป มองเห็นอะไรก็เป็นทางตันไปหมด เวลาที่กรรมบังหูบังตาแค่คิดจะขาย ลูกชิ้นธรรมชาติยังขายไม่ได้เลย

เท่าที่เห็นและประมวลได้นั้น คนที่ทำธุรกิจผิดพลาด มักเกิดจากสาเหตุต่อไปนี้

๑. กรรม เคยทำกรรมชนิดหนัก ๆ เช่น โกงเงินวัด ทำให้พ่อแม่วิบัติเรื่องทรัพย์สินมากมาย ทำให้ทำทรัพย์สินผู้อื่นถึงความวิบัติรุนแรง หรืออาจจะเคยปล้นคนอื่น ปล้นชาติบ้านเมืองมาก่อน

๒. อยากรวยมากเกินไป ความอยากรวยเกินไปทำให้ลงทุนคาดหวังแต่ผลกำไร ไม่มองเลยว่า สินค้าของตัวเองมีคุณภาพแค่ไหน การมองที่ผลกำไรขาดทุนมากเกินไปทำให้ลืมใส่ใจในคุณภาพสินค้าของตัวเอง เท่าที่เห็นมาคนไหนที่ใส่ใจคุณภาพสินค้าของตัวเอง ค่อยพัฒนาปรับปรุงไม่หลุดจากมาตรฐานหรือไม่ให้ผิดเพี้ยนไปจากมาตรฐานเดิม หรือค่อยพัฒนาให้ตามยุคตามสมัย แล้วแต่ตัวสินค้าไป ไม่เห็นมีใครเขาพังกันนะละ

๓. ทิฐิ ความยึดมั่นถือมั่นในความเห็นส่วนตัวสูงไม่ฟังใคร การรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นบ้างแต่ไม่ใช่มากจนเชื่อคนอื่นไปหมดจนทำให้เกิดความสับสน อย่างเช่น มีคนติमाสิบเสียง ฟังเสร็จยังไม่กลับมาแก้ไขตัวเอง แสดงว่ายึดมั่นความเห็นส่วนตัวสูง เช่นร้านขายลูกชิ้นมีคนตำว่าน้ำจิ้มไม่กลมกล่อมขาดเกลือขาดเปรี้ยวเป็นสิบ ไม่หันกลับมาแก้ไขตัวเองเลย อย่างนี้แสดงว่านรกแล้ว

๔. ประหยัด เก็บออมให้เป็น บางคนหาเงินมาได้ใช้เงินไม่เป็น ใช้เงินเกินตัว บริหารจัดการรายจ่ายในร้านค้าไม่เป็น เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ธุรกิจพังได้ไม่ยาก ดังนั้นควรเริ่มต้นการทำธุรกิจจากเล็ก ๆ ไม่ใหญ่เกินไป แล้วค่อยขยายเพิ่มขึ้นทีหลังจะดีกว่าการกระโดดลงลิบชั้นเลย

๕. การพนัน เพิ่งรู้จะว่าเตี้ยนี้การพนันแทรกซึมผ่านอินเทอร์เน็ตกันแล้ว สามารถเล่นไพ่ผ่านอินเทอร์เน็ตได้ จ่ายเงินผ่านอินเทอร์เน็ต หรือให้หักเงินจากบัญชีธนาคารดังนั้นใครที่ติดการพนันหาเงินเท่าไรก็ไม่รวยหรอกนะ

๖. เตี้ยอุ่มค่อม เพิ่งจะทำธุรกิจไม่เท่าไร ติดหนี้แบงค์ เพื่อนเดือดร้อนก็ต้องหาเงินให้เพื่อน เอาเงินที่ต้องมาใช้หมุนต่อให้เพื่อนยืม สุดท้ายเพื่อนไม่ได้ตั้งใจโกงแต่ไม่มีเงินคืน ล้มเป็นโคมิโน ดังนั้นก่อนช่วยใครต้องถามตัวเองว่าถ้าไม่มีเงินคืนมาจะอยู่รอดได้ไหม ถ้าคำตอบว่าไม่ได้ต้องตัดใจ ไม่ทำบุญจนตัวเองเดือดร้อน

ตัวอย่างเหล่านี้เป็นตัวอย่างของคนที่ทำธุรกิจแล้วพัง ดังนั้นถ้าเราจะเริ่มทำธุรกิจ เราต้องศึกษาจากความผิดพลาดของคนอื่น เพื่อให้มาเป็นครูของเรา แต่บางคนอาจจะบอกว่าถ้ามันเป็นกรรมในอดีตที่จะทำให้ธุรกิจวิบัติละ และก็ไม่ว่ารู้ว่าจะติดกรรมเรื่องเคยโกงใครหรือเปล่าจะมีวิธีป้องกันยังได้

ความจริงไม่ยากค่ะ ค่อย ๆ ลงทุนไม่ต้องลงทุนมากจะได้ไม่เป็นหนี้มาก พัฒนาคุณภาพและเชื่อมั่นว่าสินค้าคุณภาพดีจริง ค่อย ๆ ทำการตลาดไป ถ้าขายเท่าไรก็ขายไม่ได้ แสดงว่ามีสัญญาณเตือนนิด ๆ ระบุว่าทำไมของดีแท้ ๆ แต่คนไม่ซื้อ มีสองทางให้เดิน หนึ่ง กลับไปเป็นพนักงานบริษัทต่อ อีกเส้นทางหนึ่งคือเปิดใจกว้าง ริเริ่มทำทานโดยสิ่งของที่มีอยู่ อาจจะแถมเพิ่มให้ลูกค้า ถ้าไรน้อยลงนิดแบบไม่ขาดทุน หลังจากนั้นทบทวนว่ากตัญญูแลที่บ้านดีหรือยัง ใส่ใจดูแลที่บ้าน พ่อแม่ญาติพี่น้องแบบไม่เกินตัว อันนี้แนะนำให้ไปอ่านหนังสือของคุณดังตฤณที่ชื่อ “ดังตฤณวิไลสนา ฉบับรู้คุณแทนคุณ” เพิ่มค่ะ จะมีคำตอบแน่นอนว่า ถ้าไม่กตัญญูกับพ่อแม่ รวยขึ้นมาเมื่อไหร่ก็ล้มลงไป หลังจากนั้นก็ให้ทำบุญกับวัดเพิ่มขึ้นมา ถ้าเงินไม่มีเริ่มจากการยินดีที่คนอื่นเขาใส่บาตรก่อน ไม่ใช่มีแต่คิดว่าพระทำไมไม่เดินบิณฑบาตมายื่นทำไมที่ตลาด ต้องมองใหม่ว่าสมัยนี้คนเขาไม่ตื่นเช้ามาทำกับข้าวใส่บาตรเหมือนยุคก่อนแล้ว ชีวิตเร่งรีบมากต้องมาซื้อแกงถุงสำเร็จรูปใส่บาตรเป็นธรรมดา แค่อคิดในแง่บวก ๆ แบบนี้เมตตาาก็เกิดขึ้น เมื่อเกิดจิตที่เมตตายอมทำให้มีใจอนุโมทนาบุญได้ง่าย หรือเห็นขอทานก็คิดทันทีว่าเป็นแก๊งค์ขอทานแน่ ๆ ตัดโอกาสทำทานเล็ก ๆ น้อยไปอีก แทนที่ถึงจะไม่ทำเองแต่เห็นคนอื่นใส่แล้วบอกว่า ดีจังเลยเขาให้เงินขอทานด้วย แค่นี้ก็ปิติได้แล้วไม่เห็นเสียเงินสักบาท เห็นไหมคะว่าถ้ามีความคิดที่ติดลบแม้กระทั่งเรื่องทาน แล้วจะเอาความโชคดีในทางร่ำรวยเงินทองมาจากที่ไหน จิตที่คิดอคติติดลบตลอดเวลา บุญเล็กบุญน้อยไม่ได้ทำ บุญใหญ่จะได้ทำสักกี่ครั้งในชีวิตนี้ เมื่อเป็นแบบนี้จะมีอะไรดีอะไรไปริเริ่มธุรกิจของตัวเองได้ จะมีความคิดแต่ว่าอันนี้ก็ทำไม่เป็น อันนี้ก็ทำไม่เป็น อันนี้ก็ร้ายเข้าไป

ลองสังเกตใหม่นะคะ เริ่มจากการเปลี่ยนตัวเองให้มีใจที่สว่างในทานเล็กน้อย จะเป็นใบเบิกทางที่ดี เวลาขับรถผ่านตลาดที่เขาทำกับข้าวขาย เห็นคนใส่บาตรล่อมวงเต็มเลย พี่ก็จะสอนลูกชายบอกว่า อนุโมทนากับเขาสิลูกเขาทำความดี ลูกชายจะบอกว่าอนุโมทนาสาธุ ใจเร่อิ่มเอมกันทั้งคู่มีความสุขมาก เวลาเห็นคนใส่บาตรจะปิติตลอด ไม่ใช่มีแว่ล็งผิวดึงโทษว่า โอ้โหของเต็มถุงชนกลับยังไม่ไหวเลย ไม่รู้จะฉันทมหหรือเปล่าเอาไปขายไหมเนี่ยเสียตายของ คิดไปโน่น ถามว่าบางช่วงมีคิดแบบนี้ไหม ก็เป็นนะค่ะ แต่ไม่ค่อยสนใจเรื่องของจิตใจมันจะคิดเรื่องของมัน ไม่มองเป็นเรื่องใหญ่ คิดในแง่บวกเพื่อไม่ให้ใจมืดต่อไป บอกตัวเองว่าทานต้องไปแจกคนจน ๆ ไม่มีข้าวจะกินต่อ ซึ่งความจริงหลายวัดเป็นอย่างนั้นนะค่ะคือเอาให้คนจนจริง ๆ

เมื่อเริ่มกตัญญู มีใจสว่างมองโลกในแง่บวกเรื่องการทำทาน หัวใจสำคัญของการทำทานคือละความตระหนี่ ในจิตใจเรา เพื่อไม่ให้มียางเหนียวติดหนะจนไม่มีความ โชคดีไหน ๆ จะผ่านทะลุเข้ามาได้

หลังจากนั้นให้สำรวจใจว่ามีความโกรธแค้นใครค้ำในใจบ้าง เมื่อพบแล้ว บอกกับตัวเองสั้น ๆ ว่า
อโหสิกรรมให้นะ ทำบ่อย ๆ ค่ะ ถ้าวันเดียวไม่หาย เป็นการอภัยให้คนที่ร้ายกับเรา ใครให้อภัยไม่ออกต่อง
นึกถึงคำนี้ค่ะ ความบังเอิญไม่มีในโลกถ้าไม่เคยทำคนอื่นไว้ก่อนจะไม่โดนทำหรรอก เพราะเคยทำไว้เลยต้อง
โดนทำกลับเป็นธรรมดา จะช่วยได้ค่ะ เมื่อทำแบบที่บอกมาได้ใจจะสว่าง ทำให้หัวสว่าง ที่นี้ก็จะเริ่มมีโอเดีย
ในการทำกรตลาตเพิ่มโดยไม่ใช้เงินคะ

ถ้าติดหนึ่มาก ต้องการหากรการเพิ่มแต่ไม่เคยคิดออกเลย ให้ใช้วิธีดังกล่าวข้างต้นก่อนเป็นใบเบิกทาง
หลังจากนั้นให้ริเริ่มทำบุญเอง โดยไม่รอให้คนชวน คุณงามความดีอะไรที่สร้างได้โดยไม่ใช้เงินให้ทำหมดเช่น
สวดมนต์ให้ได้ต่อเนื่อง ช่วยเด็กข้ามถนน ลูกให้คนแก่ นั่งก่อนใครคนอื่น หยิบของที่ตกให้คนอื่นทันทีที่เห็น
ช่วยเข็นรถให้คนอื่นยามเขาต้องการความช่วยเหลือ ไม่มัวแต่คิดว่าจะช่วยดีหรือไม่ ใส่บาตรด้วยฝีมือตัวเอง
ทำไม่เป็นเริ่มจากต้มไข่ วันแรกไข่สุกมาก เพิ่มพริกน้ำปลาผสมมะนาว พริกซอยหอมแดงซอย วันที่สองต้ม
แบบยางมะตูมได้ วันที่สามไข่เจียวธรรมดา ต่อไปไข่เจียวหมูสับ ต่อไปไข่เจียวใส่ผัก ทำให้ได้เรื่อย ๆ จากใจ
ไม่ใช่คิดแต่ว่าไม่อร่อยอยู่นั้นแหละ ทำกับข้าวใส่บาตรเป็นประจำ ต่อไปจะทำให้ทำกับข้าวอร่อย และ
สามารถแยกรสชาติอาหารได้ในโอกาสต่อไปว่าหวานเพราะน้ำตาลอะไร เปรี้ยวจากอะไร มีในเตรียมเสียบึง
ไว้เลี้ยงตัวด้วยนะคะว่าทำกับข้าวใส่บาตรเป็นประจำทำให้ทำกับข้าวอร่อย ไม่แน่ใจว่าเล่มไหนคะ พีร์เคย
แนะนำให้น้องคนหนึ่งที่มาดูดวงทำ ตอนนั้นอยู่ซึ่คอนเขาเรียนอยู่ที่ดุสิต เขาบอกว่ากลับไปทำอาหารใส่บาตร
เป็นประจำเลย ผ่านไปประมาณไม่กี่เดือน เขามาเล่าให้ฟังว่า อาจารย์ชมเขามาก ๆ เลย ว่าเธอไปทำอะไร
มาฝีมือต้มน้ำซุปรอ่อยมาก คนเราแค่ต้มน้ำซุปรนี้ง่ายนะคะ แต่ความอร่อยแตกต่างเลยคะ บอกน้องเขาว่า ก็
บอกอาจารย์ไปสิว่า รสแห่งบุญคะ มันเป็นแบบนั้นจริง ๆ นะคะ คนไหนทำกับข้าวแล้วคนอื่นติดใจนี้เป็นผล
มาจากบุญจริง ๆ

นอกจากทำกับข้าวใส่บาตรเอง ต่อไปต้องคิดทำสังฆทานเอง เมื่อมีเงินขึ้นมาโดยไม่ถามใครว่าจะใส่อะไรลง
ไปบ้าง ต้องคิดเองว่าบุญยี่หื้อไหนดีกว่ากัน ทิชชู่ยี่หื้อไหนใช้ดีกว่า หรือจะใส่อะไรที่มีประโยชน์ลงไปบ้าง
หลังจากนั้นลองชวนคนอื่นทำบุญบ้าง ชวนแล้วเค้าไป รู้สึกดีใจก็ยอมรับว่าดีใจแต่อย่าหลงเข้าไปมาก ชวนอีก
คนเค้าปฏิเสธ ก็อย่าเสียใจมากเป็นเรื่องธรรมดา ทำแบบนี้เรื่อย ๆ เพื่อฝึกการยอมรับและการปฏิเสธของคน
จิตใจจะได้เข้มแข็ง กล้าที่จะยอมรับความจริง เป็นการฝึกการเป็นนายคนขึ้นต้น เพราะขายของต้องมีคน
ชอบและติ ต่อไปเขาชมมาจะได้ไม่ฟูมาก วันหนึ่งต้องเจอคนติบ้างใจจะได้ไม่ท้อแท้คร่ำครวญมากเกินไป ทำ
แบบนี้ไปเรื่อย สุดท้ายโอเดียในการทำธุรกิจจะมาเองคะ

ชีวิตเฝ้าว่าจะถูกกำหนดมาจากฟ้า ชะตากำหนดได้จากตัวเรา ทุกสิ่งทุกอย่างดูเหมือนจะยากเพราะคิดเอา
ทั้งนั้น ดังนั้นเริ่มจากการคิดในแง่บวกไม่ใช่แง่ลบอย่างเดียว อย่าดูถูกบุญเล็ก ๆ น้อย ๆ แค่นี้ตอนไหน
บุญจากคนอื่นจากใจจริง เมื่อทำได้ ต่อไปก็ไม่มีอะไรยากสำหรับการเปลี่ยนเส้นทางชีวิตของเราแล้วละ

รายการวิทยุออนไลน์ "คุยแคะแคะกรรมกับหมอผี"

ขอเชิญชวนคุณผู้อ่าน แวะไปร่วมฟังหมอผีพูดคุยและคุยแคะแคะกรรม

ในบรรยากาศสบาย ๆ กับตอนใหม่ล่าสุดกันได้ทั้งสองสัปดาห์

ที่ www.goodfamilychannel.com นะคะ

สำหรับฉบับนี้ ของดก่อนนะคะ พบกันใหม่ฉบับหน้าละ

ท่านที่สนใจพูดคุยกับหมอผีในรายการ

ส่งคำถามมาได้ที่ diarymordo@hotmail.com นะคะ

หรือติดต่อดูดวงกับหมอผีได้ที่

mor-pee@hotmail.com

๐๘๗-๙๓๔-๗๘๗๑ และ ๐๘๖-๓๐๔-๑๙๒๔

๓๗๙๘/๘๓ หมู่บ้านสรานนท์ ซอยลาดพร้าว ๑๐๑

ถ.ลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ

กรุงเทพมหานคร



ดั่งตถุณวิสัยนา ฉบับเปิดกรู

ถาม - ในขณะที่ทำสมถะ เมื่อจิตรวมแล้ว จะพิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อย่างไรคะ

ในระดับจิตนี้กคิทธรรมาากก็สามารถเจริญกรรมฐาน ๕ ได้ครับ

เวลาสระผมก็ให้จ่อความรู้สึกไปที่กลุ่มผมที่มีสัมผัส
หรือเวลาตัดผมก็ให้จ่อความรู้สึกไปที่หนังหัวอันเป็นที่ตั้งของเส้นผมที่หลุดร่วงไป
เวลาโกนหนวดหรือถอนขน ก็จ่อความรู้สึกไว้ที่นั่นทำนองเดียวกับตัดผม
เวลาตัดเล็บก็ให้กำหนดความรู้สึกถึงความแข็งแข็งของเล็บ
ที่เคยเป็นส่วนหนึ่ง หลุดขาดจากกายได้
เวลาแปรงฟัน ก็ให้กำหนดความรู้สึกถึงฟันเป็นซี่ๆที่สัมผัสแปรง
เวลาอาบน้ำก็ให้กำหนดถึงความหยุนและคราบโคลสกปรกบนผิวหนัง
พอกำหนดบ่อยๆ ผ่านวันผ่านเดือนเข้า
จิตก็ซึมซับได้เองว่าอ้อ อย่างนี้ที่ประกอบเป็นเรา
สักแต่มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง

แต่ถ้าหากเจริญสติจนเข้าขั้นสักขณิกสมาธิแก่ๆหรืออุปจารสมาธิอ่อนๆ
จิตทรงตัวเจียบนิ่ง มีกิริยารู้ออกมาจากธรรมชาติของตัวเองทั้งดวง
สามารถกำหนดความรู้สึกเข้ามาในกายทั่วพร้อม
เห็นออกมาจากในกายได้เป็นสองมิติ คือมิติภายในที่เห็นรูปพรรณสัณฐาน
เห็นร่างกายเป็นรูปรอยโครงกระดูก กะโหลก แขน ขา
ก็จะสามารถกำหนดมิติภายนอกที่เป็นรายละเอียดของรูปพรรณสัณฐานนั้น
เห็นผมและขนเหมือนหนุ่ยารก (ตามตำแหน่งที่ปรากฏจริง ไม่ใช่จินตนาการเฉยๆ)
เห็นเล็บเหมือนกระเบื้อง
เห็นฟันเหมือนส่วนยื่นของกะโหลกที่กระทบสัมผัสกันเองได้
เห็นหนังโดยทั่วรอบเหมือนถุงใส่อีใสฉี่ (เพราะมีอิมี่อยู่ในนี้จริง ๆ)

ถ้าเก่งสมาธิขึ้นมามีระดับ

หน่วงนิมิตผม ขน เล็บ ฟัน หนังเป็นกสิณได้

ก็จะเห็นแจ้งไปอีกระดับ

คือหน่วงเอารูปเฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่งหรือพร้อมกันเข้าไว้ในใจได้

และสามารถย่อขยาย หรือกำหนดอนุที่ประกอบขึ้นเป็นธาตุ ๔ ได้ตั้งใจนี้
อย่างที่เคยได้ยินเล่าไว้ชัดๆก็เช่นอาจารย์ปัทมภ์ เรียนเมฆ
ในคราวโตโพธิรักษ์ ที่โพธิรักษ์บอกว่าพัฒนาจิตจนเห็นเข้าไปในกายนั้นไม่มีประโยชน์
อยากดูกายไปดูฟิล์มเอ็กซเรย์ของหมอชัดกว่า
อาจารย์ปัทมภ์บอกว่าคนที่เห็นเข้ามาได้จริง ๆ นั้น
ละเอียดขนาดลึกลงไปถึงระดับการแบ่งเซลล์
เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของวัตถุได้ วางความเป็นไตรลักษณ์จากการเห็นนั้นทีเดียว!

<http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000249.htm?2#2>



ยารักษาใจ

โดย วิชาฉนี



ภาพจาก <http://bit.ly/alJeRt>

เมื่อไม่นานมานี้มีเพื่อนรุ่นน้องที่เพิ่งเรียนจบหมาดๆ
เข้ามาปรึกษาเรื่องการหางานทำ ฉันจำได้ตั้งแต่ตอนที่รู้จักกันใหม่ๆ
ว่าเขาเรียนสถาบันไหน ก็พลั้งปากให้กำลังใจว่า
ล่ำพั่งปริญญาบัตรกับชื่อสถาบันก็เป็นบัตรผ่านของน้องได้ดื้ออยู่แล้ว
ไปที่ไหนเขาก็คงต้อนรับ น้องชายผู้นั้นบอกแทนๆว่า

“แต่ไม่รู้ว่าจะทำงานไปแล้วจะเข้ากับคนอื่นได้ดีหรือเปล่านั้น”
ในจังหวะนั้น ฉันไม่ได้เปิดประเด็นต่อในข้อสันนิษฐานที่เขาตั้งขึ้น
(จะว่าไปก็เป็นเพียงอารมณ์บทที่ไม่สืบเนื่อง)
บทสนทนาจึงเปลี่ยนเป็นเรื่องสัพเพเหระกับเพื่อนคนอื่นๆในกลุ่ม
แต่ฉันกลับระลึกถึงคาถาที่ได้รับมาจากแม่ชีในวัดป่าแห่งหนึ่ง

“คาถานี้สำคัญมาก ไปที่ไหนก็ปลอดภัยทุกที่ จำไว้นะลูก เม กุ มุ อุ”
จำได้ว่าวันนั้นเพื่อนที่ไปด้วยกันในกลุ่มพากันทำหน้าเหวอเหวอ หนึ่งในนั้นโผล่ถามออกไปว่า
“ภาษาเขมรหรือคะแม่ชี”

แม่ชียิ้มอย่างอารมณ์ดีแล้วตอบว่า ไม่แน่ใจเหมือนกัน
แต่เป็นคาถาที่บอกกันมาปากต่อปาก มาถึงรุ่นของแม่ชีอาจจะมีผิดเพี้ยน

แต่ถ้าจำที่มาของคำแต่ละคำและนำไปประพฤติปฏิบัติได้
จะปลอดภัยกว่าหลายเท่า อยากฟังที่มาของแต่ละคำไหม
เวลานั้น สหายที่ไปด้วยกันต่างพยักหน้าอย่างพร้อมเพรียง

“เม มาจากคำว่า เมตตา แปลว่าปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข
เช่น เราเป็นเพื่อนกับใคร ก็หมั่นดูแลเอาใจใส่เขา ให้เขามีความสุข
อยู่ใกล้เราแล้วเขาสบายใจ ใครๆก็อยากอยู่ใกล้
กุ มาจากคำว่า กรุณา แปลว่าปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์
เช่น เวลาใครมีเรื่องเดือดร้อน เรามีน้ำใจช่วยเหลือให้เขาพ้นจากความทุกข์ร้อนนั้น
แต่ก็ไม่ใช่ว่าช่วยเหลือเขาจนตัวเองเดือดร้อนนะ ข้อนี้ต้องระวัง
มุ มาจากคำว่า มุทิตา แปลว่า ยินดีที่ผู้อื่นเป็นสุข
เช่น เวลาเพื่อนร่วมงานได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง
เราก็ไม่อิจฉาริษยา มีความยินดีไปกับเพื่อน
อุ มาจากคำว่า อุเบกขา แปลว่า ความเป็นกลาง
เป็นยาคำที่เอาไปแทรกได้ในทุกคาถาข้างบน เช่น ข้อกรุณา
เวลาไปเห็นเพื่อนบางคนจมอยู่กับความทุกข์มากๆ ก็ช่วยปลอบใจเขาได้
แต่ไม่ใช่พลอยทุกข์ใจไปกับเขาจนตัวเองเดือดร้อน ข้อมุทิตา
การที่เราจะยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นเป็นสุขได้ ก็ต้องเริ่มจากใจที่เป็นกลาง
ไม่ใช่ข้างในทุกข์ร้อนที่ตัวเองไม่ได้ดีเท่าเขา แต่ข้างนอกแกล้งทำเป็นยินดีด้วย
อย่างนั้นเรียกว่าหน้าขึ้นนอกตรม ไม่ใช่มุทิตาของแท้... ของแท้ต้องมีอุเบกขานะ”

แม่ชีย่า

‘เมตตา... กรุณา... มุทิตา... อุเบกขา...’

เหล่าสหายพากันพิมพ์าเกือบพร้อมๆกัน แม่ชียิ้มอารมณ์ดีเหมือนเดิม

“นี่ก็ออกกันแล้วใช่ไหม คาถาที่ว่า ก็คือคาถาพรหมวิหารของพระพุทธศาสนานั่นเอง”

เสียงของแม่ชีหายไปเหมือนกลุ่มควันจากห้องครัวที่กำลังทำอาหาร
เพื่อนในกลุ่มเริ่มสลายตัวกันไปคนละทิศละทาง
ฉันหันไปมองหาเพื่อนรุ่นน้องคนนั้นอีกครั้ง
ตั้งใจจะให้บัตรผ่านอีกใบเวลาเข้าไปทำงาน

บัตรนี้ไม่ต้องซื้อขาย เพียงแต่รับไปด้วยใจที่แน่วแน่
อย่าว่าแต่สถานที่ทำงานในโลกกลมๆที่วุ่นวาย
ต่อให้พกไปสวรรค์ชั้นฟ้าหรือพรหมโลก
ก็เดินเข้าได้ง่ายเหมือนใช้บัตร smart card
คุณผู้อ่านเองก็เถิด
รับสักใบไหมคะ... :)



ธนาคารความสุข

ของฝากจากลิสบอน

โดย aston27



(ภาพประกอบสวยๆ โดย SevenDaffodils ครับ)

ไปโปรตุเกสรอบนี้ มีเรื่องกลับมาเล่าได้หลายเรื่องครับ

อย่างที่มีคนร้องขอมาทาง Twitter บอกว่าอยากอ่านเรื่องที่ผมทวีตไว้ว่า
ไม่ว่าคนชาติไหนภาษาใด ก็มีอัตตาตัวตนของตัวเอง

ปกติเวลาไปต่างประเทศ ถ้าเลือกได้ ผมจะเลือกการบินไทย
ไม่ใช่เพราะแอร์สวย แต่เพราะรู้สึกคุ้นเคย เหมือนเรายังอยู่บ้าน
แม้ว่าหลายๆอย่างจะไม่แฟนซีหรูหรา เหมือนสายการบินอื่นก็ตาม

ยกเว้นว่าประเทศที่จะไป ไม่สะดวกในการเลือกนั่งการบินไทย
หรือเพราะผมไม่ได้เลือกเองอย่างคราวนี้ ที่ต้องนั่ง British Airways

ส่วนหนึ่งเพราะเวลานั่งสายการบินฝรั่ง จะรู้สึกเสมอว่า
สายตาที่ฝรั่งมองเรา จะเป็นอย่างหนึ่ง แต่คนเอเชียจะมองกันอีกแบบ

เมื่อไหร่ที่เรามองเห็นคนอื่นว่าแตกต่างจากเรา
นั่นแหละ อัตตามันโผล่แล้ว ว่านี่เรา นั่นเขา
จะรู้สึกเหนือกว่า ต้อยกว่า หรือเสมอกัน ก็ถือว่าเป็นอัตตาทั้งนั้น

ผมมีโอกาสหนึ่งขอความรู้จากพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล เมื่อไม่นานมานี้
ท่านบอกว่า มนุษย์เรามีธรรมชาติที่จะมองส่วนที่คนอื่นต่างกับเรา
มากกว่าจะมองส่วนที่คนอื่นเหมือนกับเรา

คนที่ไปเชียร์บอลดีกัน เพราะมองเสื้อที่ใส่ว่าคนละสี คนละทีม
ทั้งๆที่มันก็คนชอบบอลเหมือนกัน คนไทยเลียดสีแดงๆ เหมือนกัน

ยิวกับอาหรับฆ่ากัน ก็เพราะมองที่ความเป็นยิว เป็นอาหรับ
แต่ลืมนึกว่าต่างก็สืบเชื้อสายมาจากอับราฮัม นับถือพระเจ้าองค์เดียวกัน
ลึกไปกว่านั้น ต่างก็เป็นมนุษย์เหมือนกัน แต่ต่างกันก็ด้วย "อัตตา"

ตอนที่ไปประชุมที่ลิสบอน ผมมีโอกาสได้ดูตอนแรกของมินิซีรีส์เรื่องใหม่
ผลงานร่วมกันสร้างของ ทอม แฮงค์ และสตีเวน สปิลเบิร์ก อีกเรื่อง
ที่จะออกฉายใน HBO เร็วๆนี้ ชื่อเรื่อง The Pacific

เป็นเรื่องจากมุมมองของทหารอเมริกันกลุ่มหนึ่ง ที่ถูกส่งไปรบ
ในสงครามโลกครั้งที่สอง บนสมรภูมิในแถบหมู่เกาะในแปซิฟิก

หนังพยายามบอกว่า แต่ละคนที่ถูกส่งไป ต่างก็มีครอบครัว มีคนรัก
มีพี่น้องเพื่อน ไม่ต่างกับทหารญี่ปุ่นที่พวกเขาถูกมอบหมายให้ฆ่ามันแหละ

ตอนท้ายของตอนแรก ทหารอเมริกันคนหนึ่ง ไปค้นศพทหารญี่ปุ่น
ก็เจอรูปคู่ของทหารคนนั้นกับคนรัก เหมือนกับรูปที่ตัวเองพกติดตัวเสมอ

ดูแล้วผมรู้สึกว่ สงครามคือการสังเวยชีวิตคนจำนวนมาก
เพื่อสนองอึดตาคนไม่กี่คน บนทะเลน้ำตาของคนข้างหลัง
ระหว่างที่เดินทางกลับ ผมมีเวลารอต่อเครื่องหลายชั่วโมง
ปกติเวลาเดินดูของ ของอย่างหนึ่งที่ผมชอบดูคือนาฬิกาข้อมือ

เมื่อก่อนนี้ ผมจะไฝฝ้นมาก ว่าจะได้นาฬิกาสวยๆ แพงๆ
ประเภทบุหลาริ หรือโอริส รุ่นบ๊อบ ดีแลนที่ผมเคยเล่าถึงในบล็อก

แต่ทีวนนี้ ไปยีนดูแล้วก็จิตไปด้วย อย่างที่ท่่าบอยๆในช่วงหลัง
ผมกลับรู้สึกต่างออกไปจากเดิม เพราะสังเกตว่า จิตผมมันไม่ยักได้แฮะ

ในทางตรงข้าม กลับรู้สึกว่ ยิงไอ้ของที่อยู่ในตู้โชว์อันละเป็นแสนนี้
ถ้าอยู่บนข้อมือเราแล้วยิ่งแพง มันจะยิ่งเป็นภาระมากเลยนะ...แอสตันเอ๋ย

ไหนดจะต้องระวังรักษา ไหนดจะเป็นเป่าสายตามิจฉาชีพ
ยิงสุวรรณมัจฉาปลาทองเรียกพี่แบบผม เกิดไปถอดลิ้มไว้ในห้องน้ำ
เสียตายตายเลย

อึดตาของมนุษย์ก็คล้ายกันนะครึบ ยิงเราสร้างเปลือกไว้สวยหรูดุติเท่าไหร
มันก็เป็นภาระที่จะต้องแบกหนักรักษาไว้เท่านั้น

ถ้าวันไหนดมีเหตุจะต้องหมองปริ มีตำหนิอย่างไร ก็ยิ่งลำบาก
ที่ทุกขโศรมโศมนัสกันถึงขั้นคิดสั้นไป ก็มีให้เห็นอยู่เนืองๆ

เห็นได้อย่างนั้น แล้วก็เริ่มเห็นประโยชน์ของการภาวนา
ที่ครูบาอาจารย์บอกว่า เจริญสติไว้ ถึงเวลาปัญญามันจะมาเองเน้อ

แล้วปัญหาที่ว่า ก็ไม่ใช่เพื่อส่งเสริมอรรถา

แต่เพื่อทำลายอรรถาให้บางลงๆต่างหาก

ยิ่งอรรถาบางเบาลงเท่าไร จิตใจก็โปร่งโล่งสบาย เป็นสุขขึ้นเท่านั้น

เช่นนั้นก็... สุขสันต์วันที่ยังมีคำสอนเพื่อทำลายอรรถาให้เราได้เรียนนะครับ



สัพเพเหระธรรม

ขอบคุณ "ความเกลียดชัง"

โดย พัฒนเดช

ผมเคยเกลียด "ความเกลียดชัง"

ปัจจุบันคนเราเกลียดชังกันง่าย

เพียงแค่ขับรถปาดหน้า บางครั้งถึงกับลงมายิงกันตาย

"ทำไมคนเราถึงได้เกลียดชังกัน..."

เมื่อได้ยินข่าว ผมจะรู้สึกเศร้าเช่นนี้เสมอ

ที่ผมรู้สึกเศร้านี้ก็เพราะผม เกลียด ที่จะเห็นคนเกลียดชังกัน

โดยหาว่าไม่รู้ ว่า ณ เวลานั้น "ความเกลียดชัง" ได้เกิดขึ้นในใจของตนเองแล้ว

ความเกลียดชังเกิดขึ้นต่อหน้าต่อตา

แต่ผมกลับมองไม่เห็น รู้ไม่ทัน

ไม่คิดสงสัย หรือเฉลียวใจ

ตั้งเส้นผมบังภูเข

ทำให้จิตใจเศร้าหมอง

เมื่อจิตไม่มีสติคอยรู้ ไม่มีปัญญาคอยพิจารณาเห็นโทษ

กิเลส คือ โมหะ โลภะ โทสะ ย่อมเข้ามาบังการเราได้

ไม่ต่างอะไรกับคนตาบอด ถูกจูงพาไปไหนมาไหนตามใจชอบ

ไม่ต่างอะไรกับเรือที่ไร้คนถือหางเสือ ถูกคลื่นพัดไปมาไร้การควบคุม

แต่ความเกลียดชังก็ไม่ได้ มีแต่ข้อเสีย

หากเราเห็นการประพฤติชั่วทางกาย วาจา ใจ

ทั้งของตนเองก็ดี หรือของผู้อื่นก็ดี
แล้วพิจารณาเห็นโทษที่เกิดแก่คนผู้นั้น

ใจก็จะไม่คิดอยากทำเช่นนั้นอีก...

ยกตัวอย่างเช่น เราเป็นคนขี้โมโห
เจอเรื่องอะไรไม่ถูกใจนิดหน่อยก็พาลใส่คนอื่นเขาไปทั่ว

เมื่อเราพิจารณาเห็นว่าผลของความขี้โมโหนั้นทำให้เราพาลใส่คนอื่นเขาไปทั่ว
แล้วทุกครั้งจะต้องจบลงด้วยความเสียหาย ไม่มีอะไรดี
จากนั้นจึงค่อยมานึกเสียใจในสิ่งที่ตนได้ทำไปแล้ว

หากพิจารณาเห็นเช่นนั้นบ่อยๆ (บ่อยๆ) จนใจเริ่มระลึกได้เองโดยอัตโนมัติ
คราวต่อไปที่เราโกรธ ใจก็จะระลึกถึงผลเสียที่ตามมาได้
และสามารถระงับโทสะได้ในที่สุด

ความเกลียดชังโดยตัวของมันเองจึงไม่ใช่สิ่งเลวร้าย
หากแต่ขึ้นอยู่กับมุมมอง และทำที่ที่เราปฏิบัติต่อมัน

(หากขาดสติคอยรู้ตัว และปัญญาคอยรู้คิด
ไม่ว่า “ความรัก” หรือ “ความเกลียดชัง”
ก็จะกลายเป็นความรู้สึกที่รุนแรงเกินพอดี ที่ทำร้ายทั้งตนเองและผู้อื่นได้)

หากเรารู้จักเอาความผิดพลาดมาเป็นบทเรียน
“โทสะ” ก็จะกลายเป็นครูผู้ชี้ให้เราเห็นข้อบกพร่องของตนเอง
เตือนให้เราหมั่นฝึกสติ และเจริญปัญญา
เพื่อออกห่างจากความเป็นผู้เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น



นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมชาติ

ทางใหม่ของเธอ

โดย ธีระวัฒน์ อ้นนิตวารสกุล

สุทิน กับ สินธุ เป็นเพื่อนกันตั้งแต่เรียนวิศวะ จบมาแล้วก็ได้งานทำที่โรงงานเดียวกัน ชื่อที่คล้องจอง ลักษณะนิสัยที่คล้ายคลึง ทำให้เขาทั้งสองสนิทสนมกันมาก ทำงานร่วมกันมาหลายปี จนกระทั่งปลายปี ๒๕๔๙ เศรษฐกิจตกต่ำลง โรงงานที่เขาทั้งสองทำงานอยู่ปิดกิจการ งานที่เคยคิดว่ามั่นคง ตำแหน่งงาน ผู้บริหารระดับต้นอันทรงเกียรติกลายเป็นอดีต เขาทั้งสองจำต้องแยกย้ายไปคนละทิศละทาง

หลายปีผ่านไป เศรษฐกิจขึ้นแล้วลง ลงแล้วขึ้นไปตามวัฏจักรของมัน เขาทั้งสองไม่ค่อยได้เจอกันอีก

ขณะนี้สุทินทำงานเหมืองที่ประเทศลาว ในบริเวณป่าเขาที่แทบจะติดต่อโลกภายนอกไม่ได้ ทำงานติดต่อกันทุกวัน เป็นเวลาหกสัปดาห์ และ หยุดสองสัปดาห์ เพื่อใช้หนี้ที่เขาติดค้างญาติเป็นค่ารักษาพยาบาลพ่อ ก่อนที่พ่อของเขาจะเสียชีวิต

ส่วนสินธุหลังจากเขานำเงินที่เก็บได้ไปเล่นหุ้นจนเกือบหมดตัวแล้วก็ว่างงาน ต้องทำงานรับจ้างเล็กๆ น้อยๆ จนเศรษฐกิจเริ่มดีอีกครั้ง สินธุจึงได้งานใหม่ในตำแหน่งผู้จัดการโรงงานแห่งหนึ่ง

อยู่มาวันหนึ่ง หัวหน้าที่ของสินธุต้องการให้สินธุทาบตามเพื่อนมาร่วมงานทางด้านซ่อมบำรุงเครื่องจักรกล ซึ่งแน่นอนว่าสินธุต้องคิดถึงเพื่อนรักของเขา สุทิน

ที่เงินเดือนดีเสียด้วย และไม่ต้องไปลำบากตามป่าเขา เขาแน่ใจว่าสุทินเพื่อนเขาจะต้องชอบแน่นอน แต่จะติดต่อเพื่อนได้อย่างไร ตอนนีสุทินคงชดแรงแในเหมือง ในสถานที่อับสัญญาณโทรศัพท์

สินธุนึกถึงความหลัง ในขณะที่นั่งพักหลังกินข้าวเสร็จในเวลากลางวัน

เรื่องที่ผ่านมากในอดีตรูเหมือนความฝันอันสวยงามที่ผ่านแล้วผ่านเลย ก่อนโรงงานเก่าที่เคยทำงานร่วมกันปิดตัวลงนั้น สินธุและสุทินเคยมีเงินเก็บนับสิบล้านในวัยเพียงสามสิบต้นๆ จากความโชคดีในการลงทุนในตลาดหุ้นที่เอื้ออำนวยหนทางให้เหมือนโชคชะตาเข้าข้าง อย่างไม่น่าเชื่อ

.....

สินธุยังจำสาเหตุความร่ำรวยขึ้นมาในช่วงไม่กี่ปีของเขาและสุทิน เขาทั้งสองตัดสินใจซื้อหุ้นตัวหนึ่งหลังวิกฤติการณ์ทางการเงินในปี ๒๕๔๐ เขาทั้งสองได้ข่าวมาจากนักเล่นหุ้นชั้นเซียนคนหนึ่งที่เป็นญาติของสินธุ

ญาติของเขาวิเคราะห์พื้นฐานหุ้นตัวนั้นอย่างละเอียด และพบว่าหุ้นตัวนั้นมีมูลค่าของโรงงานมากมายมหาศาล ขนาดที่ว่าแม้จะถูกศาลสั่งให้ล้มละลายต้องถูกบังคับขายสินทรัพย์จ่ายเจ้าหนี้ทุกรายก็ตาม ทรัพย์สินที่เหลืออยู่ก็มากพอที่จะเหลือมาถึงผู้ถือหุ้นสามัญ เป็นมูลค่ามากกว่าราคาซื้อขายหุ้นในตลาด ณ ขณะเวลานั้น และหากมองในทางดี มีความเป็นไปได้ที่เมื่อเศรษฐกิจฟื้นตัว กำไรของบริษัทจะกลับมามหาศาล เพราะเป็นธุรกิจที่มีการลงทุนสูง หาคู่แข่งได้ยาก และราคาของหุ้นจะต้องขึ้นไปอย่างมากมาย เขียนคนนั้นยังส่ายว่า ราคาหุ้นในตอนนั้นถูกมาก เพราะไม่มีคนกล้าเข้าตลาดหุ้น หลังวิกฤตการณ์ในปี ๒๕๔๐

สุทินและสินธุใช้เงินที่เก็บไว้ไปซื้อหุ้นเป็นจำนวนคนละ ๑๕๐,๐๐๐ หุ้น ที่ราคาหุ้นละสองบาท เป็นเงินคนละสามแสนบาท โรงงานไม่เจ๊งและถูกบังคับขายทรัพย์สินใช้หนี้ได้อย่างที่คาดเอาไว้ในกรณีเลวร้ายที่สุด แต่กลับฟื้นตัวจนราคาหุ้นพุ่งไม่หยุด จากราคาต่ำกว่าสิบบาทไปถึง ๘๐ บาท สุทินและสินธุขายไปในราคาเกือบจะสูงสุดที่ ๗๘ บาท เงินลงทุนของเขาทั้งสอง โตไปถึง ๓๙ เท่า หรือจากสามแสน กลายเป็น ๑๑ ล้าน ๗ แสนบาท

เขียนหุ้นคนนั้นหัวใจวายตายด้วยความดีใจสุดขีด เพราะมันใจมากลงเงินไปเป็น สิบล้านบาท ดีใจที่จะได้เป็นเศรษฐีระดับร้อยล้าน ทั้งมรดกให้เมียและลูกใช้อย่างสบายๆ

นั่นเป็นอีกครั้งที่แสดงให้เห็นถึงความไม่แน่นอนของชีวิต

.....

หลังจากที่แยกย้ายไปคนละทิศละทาง สุทินเพื่อนของเขาต้องหมดเนื้อหมดตัว แถมยังมีหนี้สินที่หยิบยืมญาติมาอีกมหาศาลเพื่อรักษาพ่อของเขา ซึ่งต้องทำการผ่าตัดสมองหลายครั้ง แต่สุดท้ายพ่อเขาก็ตายจากไป ถ้าไม่มีรายจ่ายมหาศาลขนาดนั้น สุทินคงไม่ต้องไปทำงานที่ลาวให้เหนื่อยยากเช่นนี้

สินธุพบหน้าสุทินครั้งสุดท้ายในงานศพพ่อของสุทิน และทราบถึงความจำเป็นที่สุทินจะต้องไปทำงานในเมืองที่ลาวเพื่อใช้หนี้ที่หยิบยืมญาติจำนวนหนึ่ง และหนีไปไกลๆ เพื่อให้ลืมคนรักของสุทินที่เพิ่งเลิกรากันไป

ชีวิตช่างหาความแน่นอนอะไรไม่ได้ สุทินและสินธุเคยมีเงินเก็บนับ 10 ล้าน ในวัยเพียง 30 ต้นๆ สุทินเคยหัวเราะเยาะคนที่หมดตัวเพราะวิกฤตการณ์การเงิน

แล้วจากๆหนึ่งก็แวบเข้ามาในห้วงคำนึงของสินธุ วันนั้นเขา สุทิน และเพื่อนอีกหลายคนไปฉลอง

“เฮ้ย มึงดูนี่ ชีวิตกูช่างเพียบพร้อม full options เงินก็มีเหลือใช้ แฟนกูก็เป็นดาราดังสวยอย่างกับนางฟ้า งานกูก็มั่นคง” สุนิ พุดกับสินธุ ในขณะที่เสพสุราอาหารในสถานบริการสุดหรูกลางกรุง

ไม่นานความพร้อมพรั่งในทรัพย์สิน เกียรติยศ ของสุนิก็กลายเป็นอดีต

ส่วนสินธุนั้นเล่า ก็ติดใจในรสชาติของความรวยที่ได้มาจากตลาดหุ้นอย่างง่ายดาย หลังตกงานก็ออกไปเล่นหุ้นเต็มตัว เล่นหุ้นจนเจ๊งหมดตัว เพราะเขาไม่มองการซื้อหุ้นเป็นการลงทุน แต่มองเป็นแหล่งที่จะหาเงินได้ เงินเป็นเท่า ๆ อย่างง่ายดาย

ความไม่คุ้นเคยกับสนามประลองความโลภอันชั่ววอด แสดงให้เห็นว่าการเอาเงินจากคนอื่นไม่ใช่ว่าจะง่ายอย่างที่คิด เคยเก่งกาจก็แต่เป็นนักลงทุนประเภทขอ ขอหุ้นเขาเล่นไปวัน ๆ พอเล่นหุ้นจนหมดตัวก็เลิกผันกลับมาทำงานหาเงินอย่างเก่า

.....

สินธุทำงานจนค่า ความหดหู่ในช่วงไม่มีงานทำมาระยะหนึ่ง ทำให้เขาตั้งใจทำงานจนมีดค่าเป็นประจำ คิดถึงความหลังเพลิน ๆ แล้วก็ไปเช็คอีเมลงานที่ต้องทำประจำ เอ๊ะใจอย่างไรไม่ทราบ ไปเช็คอีเมลส่วนตัว แล้วจึงพบจดหมายลาบวชของสุนิเพื่อนรักของเขา

“คงบวชไม่นานมั้ง ดีๆ พอสึกออกมาจะได้มาทำงานร่วมกันอีก” สินธุคิดในใจ จดหมายฉบับนั้นเขียนถึงทุกคน ในรายชื่ออีเมลอันยาวเหยียด

สินธุเปิดอ่านอีเมลของสุนิเรื่องที่เขาจะลาบวช ใจความว่า

ถึงทุกคน

ผมส่งอีเมลฉบับนี้เพื่อส่งข่าวจากร้านอินเทอร์เน็ตในฝั่งไทย

ผมตัดสินใจที่จะลาออกจากการเรียบร้อยแล้ว หลังจากทำงานล้าหลังนี้คำรักษาพ่อจนหมด คิดว่าจะบวชไปเรื่อย ๆ เพื่อศึกษาธรรมะ หลังจากเห็นความทุกข์มากมายในชีวิตสามสิบกว่าปีที่ผ่านมา เคยมีเงินเป็นสิบล้าน ก็กลายเป็นคนหมดตัว แถมมีหนี้เป็นล้าน หมดบ้าน หมดรถ รักษาพ่อ แล้วพ่อก็จากผมไป เคยมีคนรัก เป็นดาราดัง วาดฝันถึงอนาคตที่สวยงาม แล้วเธอก็จากไปยามที่ผมไม่เหลืออะไรในชีวิตนอกจากหนี้ ทั้งแต่ความเศร้าให้ผมในวันที่ผมทุกข์ที่สุด

ทุกวันนี้ ผมทราบแล้วว่า ที่ผมทุกข์เพราะยึดมั่นถือมั่น ดื้อรั้นไม่ยอมศึกษาธรรมะอันประเสริฐขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง

อยู่ในเหมืองกลางป่า แม้จะไร้แสงสีของเมืองใหญ่ แต่ที่นี้ก็ทำให้ผมมีความสุขสงบอย่างประหลาด ผมเริ่มปฏิบัติธรรม โดยใช้เวลาพักสองสัปดาห์ในแต่ละรอบงาน ท่องเที่ยวไปตามสถานที่ต่างๆ และพบว่าโลกนี้ไม่เคยให้อะไรเราจริงจังเลย นอกจากโอกาสที่จะได้มาใช้ชีวิต ก่อนที่จะต้องคืนทุกอย่างให้แก่โลก ไม่เว้นแม้แต่ร่างกายของเรา

ผู้คนในบ้านเมืองไกลแห่งนี้ ยังมีชีวิตเรียบง่าย ยึดถือคำสอนในศาสนาพุทธ ไม่แก่งแย่งแข่งขันมากมาย เหมือนในเมืองที่ผมจากมา เงินค่าเที่ยวกลางคืนของผมในคืนเดียว ในยามที่ผมประมาทในชีวิต อาจนำมาใช้ที่นี่ได้เป็นเดือนๆอย่างสบายๆ

ผมได้มีโอกาสพิจารณาความทุกข์ความสุข ที่ผ่านเข้ามาในตลอดชีวิตสามสิบกว่าปีนี้ และพบว่ามันเป็นการเวียนวนอยู่ในอ่าง รู้สึกเสียดายที่หลงทางหาสิ่งที่คิดว่า จะทำให้ตัวเองเป็นสุขอยู่ตั้งก่อนชีวิต

ถ้าเทียบว่า โลกเรานี้มีอายุมาเพียง ๑ ปี มนุษย์เราก็เพิ่งจะมีวิวัฒนาการมาแค่ ๕ นาทีเท่านั้น

ชีวิตในวัฏสงสารมีการเกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด อย่างไม่สิ้นสุด

สำหรับชีวิตอันแสนสั้นของผม ตอนนี้ผมทำงานจนล้างหนี้ที่ติดค้างญาติหมดแล้ว ผมคิดว่าจะบวชเพื่อศึกษาธรรมะอย่างจริงจัง จะบวชนานเท่าไรยังไม่รู้ ก็คงบอกแค่ว่าจะบวชไปเรื่อยๆ

ลาก่อนทุกคน

ถ้าชาตินี้เราไม่เจอกันอีก เรายังอาจได้พบกันอีกในวัฏสงสารอันหาที่สิ้นสุดไม่ได้

.....

สินธูอ่านอีเมลล์จบ พลันคิดถึงความสุขของเขาในช่วงที่ตกงาน ที่เคยทุกข์เครียดจนนอนไม่หลับอยู่หลายคืน แล้วหลุดใจอย่างประหลาด ตอนนั้นไม่มีงานอยากได้งาน ตอนนี้มีงานมีเงิน ก็อยากรวย พอรวยแล้วก็อยากรวยขึ้นไปอีก จนพลาดพลั้งหมดตัว อยากมีงานทำ ชีวิตมีแต่ความอยากๆ และอยาก ใช้ชีวิตไล่หาความอยากไปเรื่อยๆ ก่อนอ่านอีเมลล์ฉบับนี้ เขาคิดว่าการได้งานเป็นการพ้นทุกข์แล้ว แต่แท้ที่จริงแล้ว ยังมีความทุกข์อีกมากมายที่รอเขาอยู่ข้างหน้า เห็นทีเขาจะต้องศึกษาธรรมะบ้างเสียแล้ว เพราะรู้สึกว่าเป็นแค่คนนับถือศาสนาพุทธในทะเบียนบ้านเท่านั้น

สินธูอยากเริ่มศึกษาความจริงถึงสิ่งที่ทำให้ทุกข์เปลี่ยนแปลง เขาเชื่อว่าทุกข์นั้นเพื่อนเขาไม่เชื่ออะไรไร้สาระแน่นอน และหวังว่าตนเองจะได้เข้าใจในสิ่งที่ทุกข์เข้าใจบ้าง

แม่ของสินธูเดินทางไปปฏิบัติธรรมที่วัดประจำ อาทิตยน์นั้นน่าจะเป็นโอกาสดีที่สินธูจะขออาสาพาแม่ไปวัด และได้สัมผัสกับธรรมะด้วยตนเองบ้าง

๓๓๓ คณะทำงาน

ที่ปรึกษานิตยสาร และผู้จัดประกาย: ศรีนัย ไม่ตรีเวช

จากใจ บ.ก. ไกลตัว

Head: เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์

ทีมงาน ๑: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

คอลัมน์ ธรรมะจากพระผู้รู้

Head: ชรินทร์ อารีหนู

ทีมงาน ๑: ปิยมงคล โชติกเสถียร

ทีมงาน ๒: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๓: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๔: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๕: วรางคณา บุตรดี

คอลัมน์ ก่อนเกิดเป็นดังตฤณ

Head: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๒: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

ทีมงาน ๓: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๔: เกสรา เต็มสินวาณิช

คอลัมน์ โหรา (ไม่) คาใจ

Head: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๑: ปิยมงคล โชติกเสถียร

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

ทีมงาน ๔: กิษรา รัตนกริต

คอลัมน์ สัพเพเหระธรรม

Head: ชนินท์ อารีหนู

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๒: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

คอลัมน์ รูปชวนคิด

Head: รวิษฎา ดวงมณี

ทีมงาน ๑: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๒: สารินี สาณะเสน

ทีมงาน ๓: สุจินต์ อธิพงศ์เมธี

ทีมงาน ๔: จิรณัทย์ วิมุตติสุข

ทีมงาน ๕: ชโนภา อมรเวชรัตน์

ทีมงาน ๖: ตรัง สุวรรณศิลป์

คอลัมน์ คำคมชวนคิด และ กวีธรรม

Head: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๑: ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ทีมงาน ๒: เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

ทีมงาน ๔: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๕: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

คอลัมน์ ของฝากจากหมอ

Head: พริม ทัพวงศ์

ทีมงาน ๑: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: วรางคณา บุตรดี

ทีมงาน ๔: เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๕: นิธิชัย ตั้งประเสริฐ

คอลัมน์ เรื่องสั้นอิงธรรมะ

Head: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ที่ปรึกษาคอลัมน์: สุปราณี วง

ทีมงาน ๑: กิษรา รัตนภักดิ์

ทีมงาน ๒: ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ทีมงาน ๓: ญัฐธีรา ปนิตานเต

ทีมงาน ๔: ญัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์

ทีมงาน ๕: วิบูรณ์ศักดิ์ ใจภักดี

คอลัมน์ ธรรมะจากคนสู้กิเลส

Head: ญัฐธีรา ปนิตานเต

ทีมงาน ๑: มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์

ทีมงาน ๒: วิบูรณ์ศักดิ์ ใจภักดี

คอลัมน์ พาเที่ยว เอื้อยธรรม

Head: เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๑: พรหม ท้าววงศ์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: อัจฉนา ผลานุวัตร

ทีมงาน ๔: สาริณี สาณะเสน

ทีมงาน ๕: สาโรช วิเศษนิมิตชัย

ทีมงาน ๖: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

ทีมงาน ๗: สุนิสา ปัญจมะวัต

ทีมงาน ๘: บุรินทร์ เจริญผล

คอลัมน์ แง่คิดจากหนัง

Head: เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๑: พรหม ท้าววงศ์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
ทีมงาน ๓: อัจฉนา ผลานวัตร
ทีมงาน ๔: สาริณี สาณะเสน
ทีมงาน ๕: สาโรช วิเศษนิมิตชัย
ทีมงาน ๖: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์
ทีมงาน ๗: สุนิสา ปัญจมะวัต
ทีมงาน ๘: บุรินทร์ เจริญผล
ทีมงาน ๙: ธงชัย วรฤศโสภณ

คอลัมน์ ธรรมะกับไลฟ์สไตล์

Head: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
ทีมงาน ๒: ศศิธร ศิวนันทาภรณ์
ทีมงาน ๓: สุจินต์ อิธิพงศ์เมธี

ทีมจัดทำนิตยสารฉบับไฟล์เสียง

พิมลจิตต์ ธรรมสารสุนทร
พงศ์เพชร อมรสิทธิ์
อนุสรณ์ ตรีโสภา
ศิราภรณ์ อภิรัฐ
ปรียาภรณ์ เจริญบุตร
เมธี ตั้งตรงจิตร
สมกมล ประภาสโกศลกุล
วรรณรัตน์ พระรักษา
จิรณัทย์วิมุตติสุข
พัฒนเดช กอวัฒนา
ชโนภา อมรเวชรัตน์
ตรัง สุวรรณศิลป์
เบญจพร บุญชยาอนันต์
สุนิสา ปัญจมะวัต
ภัทราวดี จันท์เหล่าหลวง

วิรัชรอง ทัพพะรังสี
บุรินทร์ เจริญผล
คัมภีร์ คงวัน
พีรยสทธิ์ อุบลวัตร
จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
พราวพรรณราย มัลลิกะมัลย์ ทองเลี่ยมนาค
อานันตพร จินดา
วรสิริ จันท์กระจำง
กฤตานน กุลจิตติสุธีพร

ทีมรูปเล่มฉบับ PDF

Head: บุญยศศักดิ์ ชีรวงศ์กิจ
ทีมงาน ๑: เกียรติภูมิ จารุเสน

ทีมรูปเล่มฉบับ MS Word

Head: ชัญญา พันธจารุณี
ทีมงาน ๑: พีรยสทธิ์ อุบลวัตร
ทีมงาน ๒: โสภิต ตันยานนท์

ทีมจัดทำภาพปกนิตยสาร

Head: กวิน จัตรานนท์

ทีมงานข่าว

ศดานัน จารุพูนผล
อลิสา จัตรานนท์
อาบทิพย์ ชีรวงศ์กิจ
กนกเรขา กฤษฏารักษ์
และทีมงานอาสาท่านอื่น ๆ อีกจำนวนมาก